

7. Pitajte ih: "O čemu razmišljate?"; a ne: "Kako se osjećate?" – lakše je govoriti o mislima nego o osjećajima.
8. Na neka pitanja poput: "Zašto baš nama, zašto sada, zašto se događaju tako nepravedne stvari...?" možete odgovoriti/reći svoje mišljenje, ali na mnoga od njih nema odgovora. Bolje je mirno reći: "Na žalost, na mnoga pitanja nemamo odgovor" nego davati tzv. utješne/ublažavajuće odgovore (npr.: "Bolje bi bilo da o tome prestanete razmišljati.>").
9. Osjećaj krivice posljedica je potrebe da vjerujemo da smo imali kontrolu nad situacijom, čime smanjujemo vlastitu bespomoćnost. Saslušajte ih te mirno i logično osporite misli o krivici. Nemojte ih negirati govoreći: "To je glupost. Niste Vi krivi."
10. Ako su neposredno nakon gubitka skloni donositi velike i važne odluke, saslušajte ih s poštovanjem i recite da ovo baš nije dobro vrijeme za takve odluke. Možete reći: "Pričekajte malo, vidjet ćete još..."
11. Kad riječi ne pomažu (a nakon gubitka često nisu korisne) možda može pomoći lagani dodir po ruci, ramenu ili zagrljaj (pri dodiru valja biti oprezan).

ZAPAMTITE: Oporavak od gubitka ide onoliko brzo koliko je to moguće i ljudi se u tome jako razlikuju. Budite strpljivi! Dajte im vremena da se oporave.

ŽELJE I POTREBE RODITELJA POVEZANE S OPRAŠTANJEM OD DJETETA

- » Nekim je roditeljima jako važno vidjeti tijelo djeteta, zagrliti svoje umrlo dijete i provesti s njime neko vrijeme te tako započeti proces opraštanja od djeteta.

Osim toga, žele imati i trajnu materijalnu uspomenu na dijete, npr. žele fotografirati djetetovo tijelo, uzeti uvojak kose, načiniti otisak dlana ili stopala itd. Nekim je roditeljima važno i dati ime umrlom djetetu. Na koncu, nekim je roditeljima važno organizirati posljednji ispraćaj djeteta, uključujući i različite religiozne rituale povezane s time.

- » Drugi roditelji ne žele ništa od toga ili žele samo dio toga.
- » Budući da je riječ o odluci koju roditelji moraju donijeti u njima jako teškom razdoblju i da je riječ o vrlo složenoj problematici, ključan je individualizirani pristup. Naime, roditelji kojima uskratite zadovoljavanje takvih potreba/želja ili oni koje nagovarate na to, a oni to ne žele, nastavit će život s dugotrajnim i snažnim žaljenjima.
- » Bez obzira na to u kojoj su skupini tugujući roditelji s kojima ste u kontaktu, budite strpljivi dok odlučuju o tome što će učiniti jer će im za to možda trebati neko vrijeme. Pritom im dopustite da se oslanjaju na svoje želje i potrebe. Vi ćete možda misliti drukčije od njih i htjet ćete ih dobronamjerno nagovarati da učine to što Vi mislite da je za njih (naj)bolje, ali suzdržite se od toga. Dopustite im da slušaju sebe – da vjeruju sebi i svojim osjećajima i pružite im podršku u tome.
- » Drugim riječima, pitajte ih kako se osjećaju i što misle, pitajte ih što bi i kako željeli umjesto da im govorite rečenice koje za njih (možda) ne vrijede i koje će doživjeti kao povređujuće (unatoč Vašoj dobroj namjeri). Nemojte im govoriti npr. da je za njih "bolje da ne vide mrtvo dijete" jer će ga se tako "sjećati samo po lijepom", da je za njih bolje da vi (bolnica) "riješite problem s tijelom", da će ih pogled na mrtvo dijete "samo uznemiriti" itd.
- » Pitajte ih: "Jeste li razmišljali o tome da vidite svoje dijete?" ili "Što mislite o tome da vidite

svoje dijete?" (To je bolje od pitanja: "Želite li vidjeti svoje dijete?" jer ćete na njega najčešće brzo dobiti odgovor "Da" ili "Ne" – iako roditelji još neće biti sasvim sigurni u to što su rekli.)

- » Recite im da je OK ako žele i ako ne žele vidjeti umrlo dijete, tj. da su i jedna i druga mogućnost prirodne ljudske reakcije. Recite npr.: "Nekim je roditeljima utješno i korisno ako neko vrijeme provedu sa svojim umrlim djetetom, dok drugi to ne žele. Jedino Vi možete za sebe donijeti tu odluku."
- » Pomozite tugujućim roditeljima u suočavanju s njihovim strahovima ili brigama dok odlučuju o tome što žele. Recite im da su mnogi roditelji nesigurni ili da se boje vidjeti svoje mrtvo dijete (npr. zbog njegova možda neobična izgleda). Pitajte ih: "Imate li kakvih briga o tome kako izgleda Vaša beba?" i potom im što točnije opišite djetetov izgled (veličinu, boju, izgled lica, tijela, kože itd.). Bez obzira na djetetovu gestacijsku dob ili na njegov izgled i njegovo stanje, ako ste otvoreni i ako pokazujete prihvaćanje djetetova izgleda i stanja, to će utješno djelovati na tugujuće roditelje. Lakše će podnijeti točne informacije o djetetovu tijelu nego neizvjesnost i svakojake fantazije koje imaju (a koje su najčešće puno strašnije od stvarnosti).

Ako roditelji ŽELE vidjeti svoje umrlo dijete:

- » pitajte ih kako bi htjeli provesti vrijeme s djetetom i ponudite im svoju podršku u ostvarenju njihovih želja/potreba;
- » opišite im što je drugim roditeljima bilo smisljeno činiti u tom vremenu – time ćete im ponuditi širi okvir za razmišljanje i dati "dopuštenje" da temeljitije razmisle o tome što žele/trebaju;
- » ponudite im svoje prijedloge koji će biti dopuna njihovih zamisli i preferencija;

- » pitajte ih žele li da budete s njima dok su s djetetom ili radije žele privatnost; svakako im recite da ste im dostupni i kako mogu doći do Vas;
- » ako roditelji to žele, omogućite im da svoje umrlo dijete vide zajedno s ljudima koji su im bliski (npr. članovima obitelji, vrlo bliskim prijateljima).

- » **Zalažite se za to da uvažavanje želja i potreba roditelja povezanih s opraštanjem od umrlog djeteta postane sastavni dio politike ustanove u kojoj radite jer će Vam to svima olakšati kontakt s tugujućim roditeljima.**
- » **Osim toga, time ćete promicati humanističke vrijednosti u kontaktu s tom skupinom bolesnika, ali i u zdravstvenoj skrbi općenito!**

Više o željama/potrebama roditelja povezanim s opraštanjem od djeteta i Vašim mogućim djelotvornim reakcijama možete pročitati na internetskim stranicama međunarodnog saveza PLIDA (*Pregnancy Loss and Infant Death Alliance*): www.plida.org.

KADA POTRAŽITI STRUČNU PSIHOLOŠKU PODRŠKU?

- » čini li Vam se da se, bez obzira na Vašu podršku, tugujući roditelji ne oporavljaju ili
- » ako su reakcije na gubitak djeteta sve jače i sve ih je više,
- » **UPUTITE RODITELJE DA POTRAŽE STRUČNU PSIHOLOŠKU PODRŠKU.**
- » **A ako ste se Vi iscrpili u ulozi pomagača... NEMOJTE SE USTRUČAVATI POTRAŽITI SAVJET!**

KOME MOŽETE UPUTITI RODITELJE/ KOME SE MOŽETE I SAMI OBRATITI ZA STRUČNU PSIHOLOŠKU PODRŠKU?

Obratite se psihologu u najbližem domu zdravlja, bolnici ili centru za krizna stanja. Savjet možete potražiti u (privatnom) savjetovalištu ili obiteljskom centru ili možete nazvati neki od telefona za psihološku pomoć u državnim ustanovama i nevladinim udrugama. (Telefonske brojeve možete naći na internetu, u dnevnim novinama itd.)

LITERATURA O GUBICIMA, TUGOVANJU I PODRŠCI NA HRVATSKOM JEZIKU:

1. Arambašić, L. (2008.). Gubitak, tugovanje, podrška, Naklada "Slap", Jastrebarsko.
2. Dyregrov, A. (2001.). Tugovanje djece, Educa, Zagreb.
3. Grubić, M., Ljubešić, M. i Filipović-Grčić, B. (ur.) (2012.). Kako reći neželjenu vijest, Medicinska naklada, Sveučilište u Zagrebu i UNICEF, Zagreb.
4. Profaca, B. i Puhovski, S. (2005.). Kako pomoći tugujućem djetetu?, Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba (knjižica se može preuzeti na internetskoj stranici <http://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/kako-pomoci-tugujucem-djetetu/>)

Dodatne tekstove o toj temi na stranim jezicima možete pronaći na internetu (ključne engleske riječi su *loss, bereavement, grieving, infant death*).

Letak napisala:
prof. dr. sc. Lidija Arambašić, psihologinja

GUBITAK DJETETA u trudnoći, tijekom ili nakon poroda

ZBIO SE TEŽAK DOGAĐAJ!
Što sad i kako dalje?

U letku su opisane uobičajene reakcije roditelja nakon gubitka djeteta i promjene u njihovu ponašanju. Letak će Vam pomoći da bolje razumijete te reakcije, a pomoći će Vam i u pružanju podrške roditeljima u procesu oporavka od gubitka. Iz letka ćete naučiti kako izbjeći neke učestale pogreške koje nastaju zbog psiholoških zakonitosti ljudskog doživljavanja i reagiranja u procesu prenošenja i primanja poruka (neovisno o dobroj namjeri onoga koji poruku šalje).

DA, RODITELJI SU DOŽIVJELI GUBITAK!

Iako se na prvi pogled, racionalno, može činiti da nije riječ o gubitku, "jer se roditelji još nisu uspjeli (jako) vezati za svoje dijete"; "jer roditelji nisu imali prilike upoznati svoje dijete pa i nemaju za kim tugovati"; to nije točno! Prema jednostavnoj definiciji GUBITKA, to je sve **ono što smo nekada imali, a sada više nemamo.** A roditelji s kojima ste u kontaktu **imali** su nade i očekivanja, zamišljanja, sanjarenja, planove, osjećali su privrženost djetetu (koja se uspostavlja i prije njegova rođenja) itd., a sve to sada više **namaju.** Vaše prihvaćanje činjenice da se **gubitak dogodio** važno je jer bez toga nećete moći pružati djelotvornu podršku.

ZAŠTO JE TAKAV GUBITAK TEŽAK DOGAĐAJ?

On onemogućuje/otežava ispunjenje važnih i prirodnih očekivanja te ostvarenje važne životne uloge:

- » identitet roditelja počinje se stvarati još u trudnoći, a smrću nerođenog/tek rođenog djeteta prekida se proces ostvarenja tog identiteta;
- » veza roditelja i djeteta smatra se najjačom – "tjelesno" (krvna veza) i emocionalno;
- » smrt djeteta toliko je neprirodan događaj da ruši naše psihološke temelje – po svim prirodnim zakonima prvo umiru stariji, a potom mlađi, pa se smrću djeteta takav čvrst, prirodan red stvari potpuno poremeti;
- » po izlasku iz bolnice roditelje čeka susret s njihovom drugom djecom (ako postoje) koja su se veselila bratu/sestri, ali i susret s mnogim ljudima koji su očekivali prinovu u obitelji.

MOGUĆE I PRIRODNE REAKCIJE TUGUJUĆIH RODITELJA NA GUBITAK DJETETA

Emocionalne:

- » "zaleđenost" – čini se da ništa ne osjećaju, da im događaj nije stvaran;
- » tuga;
- » krivnja (jer misle da su nešto mogli učiniti, da su nešto pogrešno učinili);
- » ljutnja – na moguće "krivce" i na one koji su zaista krivi, na sebe, na sve oko sebe ;
- » osjećaj gubitka kontrole nad životom, bespomoćnost;
- » mrzovolja i razdražljivost;
- » strah od ponavljanja sličnog događaja;
- » osjećaj besmisla.

Misaone:

- » šok, nevjerica i zbunjenost;
- » slabija koncentracija, pamćenje, pažnja i razmišljanje;
- » teškoće u donošenju čak i najjednostavnijih odluka;
- » preplavljenost mislima o djetetu kojeg više nema;
- » gubitak volje, interesa i motivacije za bilo što;
- » stalno razmišljanje o nepravdi;
- » pitanja bez odgovora: "Jesmo li nešto mogli učiniti da spasimo vlastito dijete?"; "Jesmo li mi uzrok toga?"; "Zašto nam se to dogodilo?" (ona proizlaze iz potrebe da razumiju događaj, ublaže bespomoćnost i time povrate kontrolu nad životom);
- » česta sjećanja na događaj, vraćanje slika i zvukova vezanih uz njega – mimo volje i bez mogućnosti kontrole;
- » pesimističan pogled na budućnost.

Tjelesne:

- » probavne smetnje;
- » gubitak apetita ili pretjerano jedenje;
- » mučnina;
- » glavobolja;
- » mišićna napetost, stalni umor;
- » noćne more, problemi sa spavanjem;
- » pretjerano znojenje.

U ponašanju:

- » nastoje saznati pojedinosti o djetetovoj smrti – potraga za "istinom" ne prestaje ni kad je jasno da se neke stvari jednostavno ne znaju. (To im daje osjećaj bar nekog smisla, osjećaj uspostave kontrole nad životom. To im je i prilika za /privremen/ odmak od silne psihičke, a nekad i tjelesne boli.);
- » teškoće u kontroli agresije;
- » povlačenje od drugih i osamljivanje ("jer ih nitko ne može razumjeti");
- » pretjerana ovisnost o drugim ljudima,
- » plačljivost;
- » napetost/poremećaj u odnosu roditelja – zbog razlika u tome kako žene i muškarci doživljavaju/pokazuju bol zbog izgubljena djeteta.

ZAPAMTITE:

Sve su to normalne, prirodne i uobičajene reakcije na nenormalnu situaciju i, premda bolne, dio su prirodnog procesa suočavanja s gubitkom.

One su neizbježan dio psihičkog i tjelesnog proživljavanja teškog iskustva i prirodan su dio oporavka.

KADA SE POJAVLJUJU I KOLIKO DUGO TRAJU TAKVE REAKCIJE?

U pravilu se pojavljuju odmah nakon gubitka, ali neke se mogu pojaviti i nakon nekoliko tjedana ili mjeseci. Mogu trajati nekoliko tjedana, a neke će od njih trajati mjesecima ili još dulje.

KAKO TEČE PROCES OPORAVKA OD GUBITKA?

U pravilu teče sporije od očekivanja i potrebno je neko vrijeme da se roditelji oporave i opet funkcioniraju kao ranije. Oporavak je i skokovit, tj. postoje razdoblja poboljšanja i pogoršanja. No, s vremenom, polako, tugujući roditelji ponovno počinju živjeti životom gdje postoji i veselje. Tome je tako jer njihova početna bol postaje rjeđa i blaža i/ili jer se nauče bolje s njom živjeti. Oporavak će svakako olakšati podrška bliskih ljudi, ali i zdravstvenog osoblja.

ŠTO (NE) ČINITI U KONTAKTU STUGUJUĆIM RODITELJIMA?

NEMOJTE činiti sljedeće stvari

(jer neće pomoći – unatoč Vašoj dobroj namjeri):

- ZAGOVARATI UVRIJEŽEN, A POGREŠAN STAV:**
 - » "Sve treba zaboraviti i ne treba misliti na to."
To je bezuspješna borba protiv prirode jer teške događaje ne možemo zaboraviti. S njima samo možemo naučiti uspješno živjeti!
- TJEŠITI rečenicama:**
 - » "Ajde se sad (lijepo) smirite"; "Nemojte plakati, pokušajte se malo kontrolirati".

- » "Sve je dobro prošlo"; "Ne brinite se, sve će biti dobro"; "Život ide dalje".
- » "Mladi ste, možete imati još (puno) djece"; "Budite sretni što već imate jedno dijete"; "Dobro je da se još niste stigli vezati za bebu".
Tugujući roditelji to doživljavaju kao da ne vidite koliko im je gubitak teško pao.

3. "OJAČAVATI":

- » "Vi ste jaki, moći ćete to podnijeti"; "Morate biti jaki radi X. Y.-a".
- » "Nemojte pred X. Y.-om pokazivati koliko Vam je teško."
Tugujući roditelji to "čuju" kao da od njih tražite da prikriju svoj doživljaj ("Ne smije mi biti teško; ne smijem biti slab/a" i k tome se osjećaju krivima i nesposobnima jer im JEST teško, jer JESU slabi.).

4. POŽURIVATI oporavak (to radimo jer je nama teško podnijeti tuđu muku):

- » "Sad je već vrijeme da..."; "Nemojte stalno (više) misliti na to. Mislite na nešto drugo".
Tugujući se roditelji tada osjećaju krivima i nesposobnima jer im nije odmah/brzo bolje.
- » "Morate misliti i na svoju preostalu djecu, morate se i njima posvetiti, brinuti se o njima..."
Tugujući roditelji neko vrijeme neće imati snage za pružanje podrške svojoj preostaloj djeci, i to zbog velike osobne boli koju osjećaju. Roditelji se ionako osjećaju krivima što ne mogu (dovoljno dobro) izvršavati svoju roditeljsku ulogu, a zbog Vašeg će im požurivanja biti još teže. S vremenom, kad to budu mogli, sigurno će moći i sami preuzeti taj važan posao, a do tada će im pri ruci biti bliski ljudi iz njihove okoline.

5. Govoriti ono što, zapravo, NIJE TOČNO:

- » "Znam/Razumijem kako Vam je."
Česta reakcija/pomisao tugujuće osobe je: "Otkud VI možete znati kako se ja osjećam?"

Pa niste VI u mojoj koži! Ne liježete VI svaku večer s mišlju o mom djetetu i ne ustajete VI svako jutro svjesni toga da ga više nema!"

6. USPOREĐIVATI – ljudi su jako različiti

Tugujući se roditelji tada osjećaju krivima, nesposobnima i manje vrijednima jer nisu kao drugi ljudi.

UČINITE

Pokažite da nemate "čarobni štapić" kojim ćete ukloniti njihovu muku, ali da ste tu, da Vam je stalo, da se mogu na Vas osloniti:

1. "Jako mi je žao mi je što ste doživjeli (tako težak) gubitak. Volio/voljela bih da se to nije dogodilo. Volio/voljela bih da smo mogli nešto učiniti..."
2. Umjesto: "Znam/razumijem kako Vam je", recite: "Vidim da Vam je teško."
3. "Volio/voljela bih kad bih mogla reći nešto što će Vam olakšati bol/strah/užas koji osjećate, ali znam da takve riječi ne postoje."
4. Kad ne znate što reći – šutite! (time smanjujete vjerojatnost da ćete reći nešto pogrešno)
5. Jednostavno ih poslušajte dok govore o gubitku – time nastoje ovladati događajem, razumjeti što se dogodilo, smanjiti osjećaj usamljenosti. (Imamo dva uha i jedna usta da bismo više slušali, a manje govorili – latinska poslovice)
6. Ako kažete nešto što ih je povrijedilo, kratko se ispričajte – recite da Vam je žao, da ih niste htjeli povrijediti – i zašutite. (Možda ste zaista rekli/učinili nešto što im ne odgovara, a možda reagiraju povrijeđeno zbog opće ranjivosti koju osjećaju, tj. možda bi isto reagirali i da ste rekli/učinili nešto posve suprotno. U svakom slučaju, tugujućima je važno čuti da nemate namjeru nanijeti im zlo, biti neobazrivi ili bezosjećajni.)